



Obertelli  
tecnortopedia®



# Piaceappalosa

FITNESS FESTIVAL

**SCHEDA TECNICA**  
**WOD 5 - MAELSTRÖM**  
18 - 19 GIUGNO, 2022

CROSSFIT FARNESE



Obertelli  
tecnortopedia®



*Piaceappaloosa*  
FITNESS FESTIVAL

## WOD5

# Maelström – Time Cap 12 Min

For Time complete:

8 Overhead Squat

30 Pull-up

16 Front Squat

20 Chest to bar

24 Back Squat

10 Bar Muscle-up

Run to the finish line.

Score is: TIME

CROSSFIT FARNESE

# Weights & Variations

Divisions	Barbell	Pull-up	Chest to Bar	Bar Muscle-up
Elite	Men: 80 kg Women: 55 kg	30	20	10
Regular	Men: 70 kg Women: 50 kg	30	20	10
Experience	Men: 50 kg Women: 35 kg	24 Knee Raise	16 Pull-up	8 Chest to Bar



Obertelli  
tecnortopedia®



# il Flow

Gli atleti attendono in starting line.  
Al 3,2,1 go! si portano al bilanciere ed eseguono 8 overhead squat. Vanno quindi al rig per i 30 pull-up.

Spostano il chess piece di una posizione  
Tornano al bilanciere ed eseguono 16 front squat.  
Una volta terminati i front squat vanno al rig per i 20 chest to bar.

Spostano nuovamente il chess piece di una posizione.

Tornano al bilanciere per i 24 back squat a cui seguiranno i 10 bar muscle up.

Terminano il wod correndo al chess piece.

CROSSFIT FARNESE



Obertelli  
tecnortopedia®



# Standard

## PER TUTTI I MOVIMENTI DI SQUAT:

Il bilanciere parte da terra e l'atleta dovrà trovarsi in bottom position con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

## OVERHEAD SQUAT

In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. La prima rep può essere uno squat snatch

## FRONT SQUAT

In top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.

## BACK SQUAT

Il bilanciere viene sollevato e portato in back position.

In top position l'atleta deve trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in back rack. Nel droppare il bilanciere, unicamente per questo movimento, si autorizza un back drop controllato. L'atleta quindi non potrà lanciare il bilanciere, ma potrà farlo cadere rasente corpo.

CROSSFIT FARNESE



Obertelli  
tecnortopedia®



# Standard

## PER TUTTI I MOVIMENTI ALLA SBARRA:

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese.

### PULL-UP

In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

### CHEST TO BAR

In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra.

### BAR MUSCLE-UP

In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

### KNEE RAISES

Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Nella fase di di top position dovrà trovarsi con le ginocchia oltre il piano orizzontale determinato dalla cresta iliaca.

CROSSFIT FARNESE